

sobre los procedimientos e instrucciones de los exámenes del seno pueden llamar a los teléfonos que se indican a continuación. Es importante recordar que la mayoría de los abultamientos que se hallan en los senos no son cancerígenos. Sin embargo, **cualquier abultamiento** necesita ser examinado por un doctor tan pronto se lo encuentre. Una vez más, el cáncer del seno responde mejor al tratamiento cuando es diagnosticado lo más pronto posible.

## ***SI USTED ENCUENTRA UNA PROTUBERANCIA EN EL SEÑO ¿CÓMO PUEDE SABER CON CERTEZA SI ES CÁNCER?***

***¡Consulte con su doctor!*** Si usted no tiene doctor, llame a su sociedad médica o a uno de los teléfonos que se indican a continuación. El personal tratará de ayudarla a encontrar un doctor o una clínica del cáncer del seno cerca a donde usted viva.

***Illinois Breast and Cervical Cancer Program  
Office of Women's Health  
(888) 522-1282***

***Servicio del Información del Cáncer  
800-4CANCER (800-422-6237)***

***Y-Me Breast Cancer Hotline  
800-221-2141***

***Sociedad Americana del Cáncer  
800-227-2345***

Su doctor probablemente querrá que usted se haga una mamografía. Asegúrese de ir a un lugar que sea certificado como centro de mamografías; si usted tiene dudas si un lugar posee la certificación adecuada, llame a uno de los números mencionados con anterioridad y una persona la ayudará.

Su doctor también puede pedirle que usted se haga una biopsia. Aunque la mamografía es muy útil para detectar el cáncer, la biopsia es la única forma de saber con certeza si algún tumor en su seno es cancerígeno. Este procedimiento extirpa una pequeña área de tejido que luego se analiza para detectar si ésta tiene cáncer.

En la mayoría de los casos, su doctor deseará que usted vea a un doctor entrenado especialmente para tratar condiciones del seno para este procedimiento. Este especialista está calificado para tratar enfermedades del seno. Asegúrese de hablar con el especialista sobre el tipo de biopsia que le harán. Usted y el especialista también necesitan decidir lo que se hará si se encuentra que usted tiene cáncer.

*This brochure may be copied, reproduced, and distributed in its entirety provided the content is unchanged.*

Printed by the Authority of the State of Illinois

(IOCI 0558-09 -25,000 - 2/09)

Print Order # 611

State of Illinois  
Pat Quinn, Governor

Illinois Emergency Management Agency  
Andrew Velasquez III, Director



# **El cáncer del seno Su derecho a saber**



**IEEMA**



## **CANCER DEL SENO**

Hoy en día, una de cada ocho mujeres americanas desarrollarán cáncer del seno en algún momento en su vida. (Las incidencias de cáncer del seno en los hombres son menores, pero es importante el saber que la enfermedad puede también afectar al hombre.) Lo más importante que usted debe recordar es que, el cáncer del seno responde mejor al tratamiento, cuando es detectado a tiempo. La salud total del seno es la clave para la detección temprana. La combinación de un auto examen mensual, un examen físico completo realizado por un doctor y las mamografías aumentan las posibilidades de una detección temprana. Este folleto la ayudará a entender ciertos asuntos que usted necesita conocer acerca del cáncer del seno.

### **¿CÓMO DEBE USTED DETECTAR EL CANCER DEL SENO?**

Hay varias formas de detectar el cáncer del seno.

#### **Auto examen del seno**

Empezando a los 20 años, toda mujer debería revisarse mensualmente el seno. Tiene que detectar si:

- Hay alguna protuberancia en los senos, o si
- Hay algún cambio en la textura de la piel o en el tamaño o la forma del seno, o secreción del pezón (líquido que sale del pezón).

El Instituto Nacional del Cáncer recomienda que las mujeres sigan estos pasos al hacerse el auto examen del seno:

1. Párese delante de un espejo lo suficientemente grande para que usted pueda ver ambos senos claramente. Chequee cada seno por cualquier cosa inusual.
2. Mirando cuidadosamente en el espejo entrelace las manos atrás de la cabeza y empuje las manos hacia adelante.
3. Después oprima las manos firmemente en las caderas e inclínese un poco hacia el espejo a medida que levanta los hombros y los codos hacia adelante.
4. Levante un brazo. Use las yemas de los dedos de la otra mano para revisar cuidadosa y minuciosamente el seno y el área circundante. Algunas mujeres prefieren usar loción o talco para ayudar a que los dedos se deslicen más fácilmente a través de la piel. Usted puede realizar este paso en la ducha cuando tenga la piel enjabonada. Concéntrese en identificar alguna protuberancia o abultamiento bajo la piel. Toque el tejido presionando los dedos en pequeñas áreas cubriendo secciones del tamaño de una moneda de diez centavos. Para tener la seguridad de que haya cubierto todo el seno, hágalo despacio y siga un método definido: ya sean líneas, círculos o triángulos.

**Líneas**—Empiece en el área de la axila y mueva sus dedos lentamente hacia abajo poco a poco hasta que estén debajo del seno. Luego mueva

sus dedos ligeramente hacia el centro y lentamente muévalos hacia arriba. Suba y baje hasta que cubra toda el área.

**Círculos**—Empezando en el borde exterior del seno, mueva los dedos lentamente alrededor de todo el seno en círculos. Muévalos en círculos pequeños hasta llegar gradualmente al pezón haciendo círculos aún más pequeños. Asegúrese de revisar el área de la axila y del pecho.

**Triángulos**—Empezando en el borde exterior de los senos, mueva sus dedos hacia el pezón y regréselos al borde del triángulo. Revise todo el seno cubriendo pequeñas secciones en triángulo. Asegúrese de revisar la axila y el pecho.

5. Es importante repetir el 4 paso acostada. Acuéstese boca arriba con un brazo sobre la cabeza y un cojín o una toalla doblada y colocada debajo de la espalda media al lado que está examinando. Esta posición extiende el seno y facilita revisarlo. Revise cuidadosamente cada seno y el área que lo circunda usando uno de los pasos mencionados anteriormente.

Usted debería hacerse mensualmente un auto examen. El mejor momento para examinarse el seno, si usted todavía tiene su período, es a los dos o tres días después de su período menstrual. Si Ud. ya no lo tiene, escoja cualquier día – como el primer día del mes – para hacer el auto examen del seno. Recuerde, el auto examen mensual del seno es muy importante y debería ser parte de la salud total de sus senos.

#### **Mamografía o Rayos X**

Una mamografía es un tipo de rayo X especial que puede detectar el noventa por ciento de los cánceres aún antes de que se puedan palpar algún abultamiento. A pesar de que la mamografía es un instrumento muy importante en la detección temprana del cáncer del seno, ésta no es perfecta. Como ésta puede fallar en detectar un diez por ciento de los cánceres del seno, una mujer no debería ignorar algo que ella toca sólo porque la mamografía es normal.

Aunque hay algunos desacuerdos en la comunidad médica con respecto a la edad apropiada para las mamografías, la Sociedad Americana del Cáncer recomienda que las mujeres se hagan mamografías anuales a partir de los 40 años. Asegúrese de que su mamografía se la haga en un lugar certificado por la División de Seguridad Nuclear de la Agencia de Control de Emergencias de Illinois o por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos.

#### **Examen médico**

Las mujeres deberían hacer que su doctor les examine los senos una vez al año. Las mujeres que necesiten más información